

В.А.Шиндориков, П.Ф.Сидоревич

Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина, phiscult@brsu.brest.by

Основными задачами физической культуры в высшей школе является раскрытие функционального потенциала личности студента, удовлетворение его физических потребностей и воспитание физических качеств. Решение задач предполагает организацию учебных занятий, направленных на повышение двигательной активности студентов на занятиях физической культурой. Выполнение физических упражнений, повышение двигательной активности самым непосредственным образом оказывают оздоровительное влияние на организм человека [Н.М.Амосов, Г.Л.Апанасенко и др.]. Высокая двигательная активность при занятиях физической культурой ведет к позитивным сдвигам в развитии систем и функций организма, что в целом отражается на укреплении здоровья. В частности повышает резистентность человека к стрессовым влияниям, оказывает тренирующее воздействие на процессы координации и регуляции двигательных и вегетативных функций – физиологических механизмов, прежде всего обеспечивающих диапазон и совершенствование адаптации организма к любым внешним и внутренним воздействиям.

Многие авторы отмечают, что повышение двигательной активности студенческой молодежи в образовательном процессе вуза обеспечивается использованием разнообразных видов физкультурно-оздоровительной деятельности (как традиционных, так и нетрадиционных). Ведущее место отводится физическим упражнениям с использованием спортивных и подвижных игр, поскольку они обладают широким спектром воздействия практически на все органы и системы организма человека.

В нашей работе мы предлагаем ознакомиться с некоторыми видами нестандартных спортивных и подвижных игр, которые были разработаны преподавателями кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина.

«НЛО-26», мини-теннис и мини-бейсбол имеют отношение к видам спорта с ситуационными нестандартными движениями. Состязательная деятельность на таких занятиях характеризуется высокой, разнообразной по объему и интенсивности физической нагрузкой с преобладанием аэробного режима работы. Проведение таких занятий с использованием оздоровительных сил природы (свежий воздух) дополняют и усиливают эффективность оздоровительных воздействий на организм студента, создают благоприятные условия для снятия нервно-эмоционального напряжения, обеспечивают психофизиологическую регуляцию организма.

В статье мы представим одну из предложенных игр. «НЛО-26» это командная игра, в которой игроки одной команды, передавая друг другу «летающую тарелку» руками, стремятся наибольшее количество раз поразить ворота соперника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свои ворота неприкосновенными, и в то же время овладеть «летающей тарелкой» для «нападения» на ворота противника. Для игры применяют «летающие тарелки» различных цветов отечественного и зарубежного производства массой 100 грамм из мягких полимеров. Во избежание травм нельзя применять диски с жестким ободом, общей массой 175 грамм. Игра может проводиться на любой ровной площадке с любым покрытием (деревянный пол, земля, трава). Желательно, чтобы площадка для игры была прямоугольной формы (длина в

два раза больше ширины). Соревнования лучше проводить на стандартных площадках: баскетбольной, гандбольной, футбольной.

Продолжительность игры на баскетбольной гандбольной или произвольной площадке по размерам не больше гандбольной – 2 периода по 20 минут. На футбольной площадке или произвольной, но по размерам больше гандбольной – 2 периода по 30 минут. Перерыв между периодами 5-10 минут.

Многолетний опыт автора и наблюдения наших преподавателей позволили заключить следующее, что проведения занятий с использованием нестандартных спортивных и подвижных игр способны улучшать физическое самочувствие студентов, успешно решать задачи активизации двигательной активности на учебных занятиях, тем самым формируя потребность и интерес к занятиям физической культурой.